

# Selbstverteidigung und Selbstschutz in jedem Alter?

## **Wer hat Angst vorm schwarzen Mann ?**

So beginnt ein alter Kinderreim, der den ganzen Grundsatz der Selbstverteidigung enthält. Die Antwort von Kindern auf so eine Frage wird meist furchtlos verneint. Und wenn er kommt? „Dann laufen wir davon.“ Davonlaufen ist sicher die beste Lösung. Was aber, wenn davonlaufen kaum möglich ist z.B. in einem Hausflur, auf einer öffentlichen Toilette, im Parkhaus?

Dann wäre körperliche Gegenwehr – Selbstverteidigung nicht die schlechteste Idee, aber vielleicht hilft mir ja jemand.....vielleicht.....

In so einem Fall wäre es sicherlich gut wenn Mann & Frau sich auf eigene Selbstverteidigungsfähigkeiten verlassen könnten.

Wo und wie kann ich lernen mich zu wehren? Bin ich nicht schon zu alt für so etwas? Muss ich sehr sportlich sein? Reicht ein Schnellkurs? Welches System ist das Richtige für mich?

Fragen, auf die es einfache Antworten gibt. In Salzgitter-Bad gibt es seit rund zehn Jahren die Möglichkeit Ju-Jutsu Selbstverteidigung zu erlernen. Ju-Jutsu Selbstverteidigung ist seit Jahrzehnten Ausbildungsbestandteil bei Polizei, Bundespolizei und Justiz. Ju-Jutsu ist praxiserprobt und kann leicht von Frauen, Jugendlichen und Männern erlernt werden. Der sportliche Wettkampfaspekt spielt beim Ju-Jutsu Verein Salzgitter-Bad eine untergeordnete Rolle. Der Fokus liegt auf einfach erlernbaren Abwehrtechniken zum Selbstschutz. Ju-Jutsu ist für fast alle Altersgruppen geeignet – nach oben hin gibt es keine Grenzen, sofern die persönliche

Gesundheit mitspielt. Viele sehr aktive Ju-Jutsu Sportler im Verein und bei den Sicherheitskräften sind bereits über 50 Jahre alt...Einige Ausbilder bereits über 60 Jahre..... Einen Einblick in dieses Selbstverteidigungssystem kann jede/r Interessierte während der Ju-Jutsu Trainingszeiten von Montag bis Mittwoch in Salzgitter Bad, Gymnasium Gymnasikhalle an der Braunschweigerstr. erhalten. Über zehn Jahre erfolgreich in Salzgitter-Bad und über 150 treue Mitglieder sprechen für den Ju-Jutsu Verein Salzgitter-Bad. Kostenloses Probetraining ist ebenso selbstverständlich wie jederzeit ausführliche Information durch die Ju-Jutsu Ausbildungsleiter während der Trainingszeiten oder durch den 1. Vorsitzenden des Vereins **Robert Ginsel unter Tel. 05341/811197**

Anfragen per Email an [post@robertginsel.de](mailto:post@robertginsel.de) sind ebenfalls möglich. Der Internetsurfer sollte mal unter [www.jjv-sz.de](http://www.jjv-sz.de) vorbeischaun.

Eintägige Einführungskurse und „Schnellkurse“ z.B. spezielle Frauenselbstverteidigung werden von Zeit zu Zeit angeboten. Sie ersetzen in keinem Fall ein kontinuierliches Training im Verein, vermitteln aber einen Eindruck der Möglichkeiten.

Teilnehmern/innen diverser Selbstverteidigungskurse z.B. Volkshochschule usw. haben die Möglichkeit erlerntes Wissen im Verein ständig weiter zu entwickeln.

Davonlaufen, wenn möglich, oder **Selbstverteidigung und Selbstschutz** auf ansprechendem Niveau beim Ju-Jutsu Verein Salzgitter-Bad.



Die Jugendtrainer Andreas Wagner und Björn Kirchner während einer Ju-Jutsu Vorführung beim Sommerfest im Mütterzentrum im Sommer 2009. Im Hintergrund ein Teil der weiteren aktiven "Darsteller" des Vereins.